



Health

吃好

——这样吃才健康——

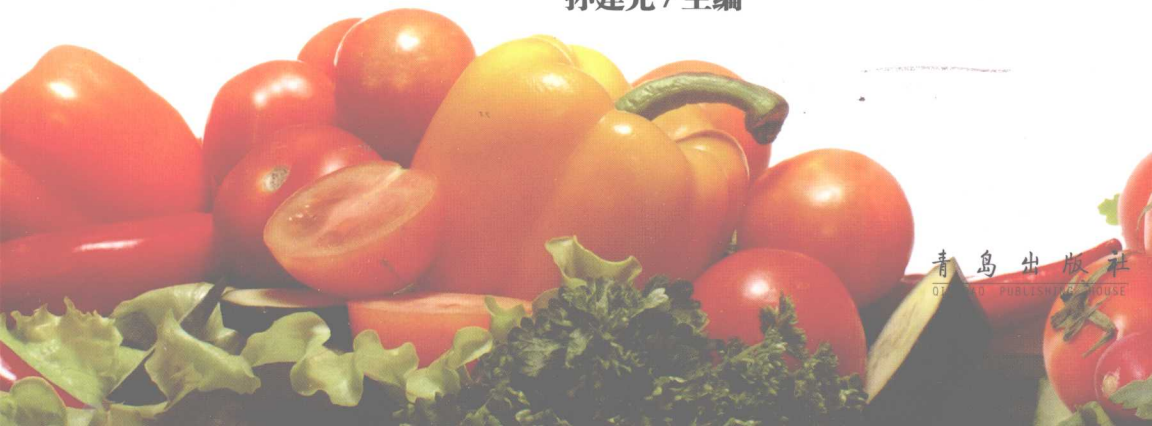
健康有口福

吃得好，食物是美味也是良药

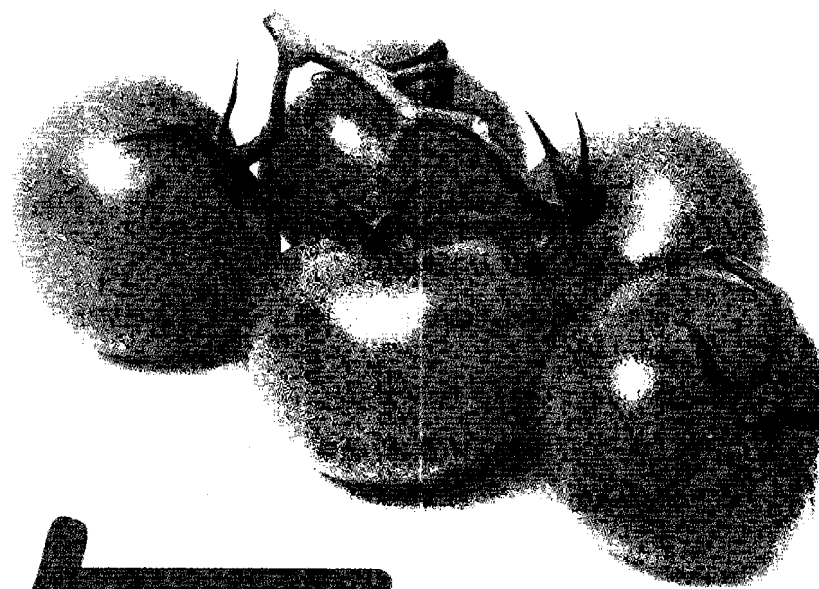
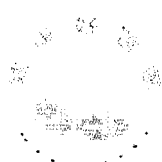
中医食疗学与现代营养学完美结合的科普佳作

一本专家为你贴心打造的健康饮食养生指南

孙建光 / 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



吃好

这样吃才健康

孙建光 主编

青 岛 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

吃好! ——这样吃才健康/孙建光主编. —青岛:青岛出版社, 2009. 1
(健康久久)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5009 - 1

I. 吃… II. 孙… III. 饮食—健康 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 183765 号

书 名 吃好! ——这样吃才健康

主 编 孙建光

副 主 编 李红梅 朱东风 文姣华 高 媛

编 委 周 诚 向伟卫 李 野 许 冬 周 章

朱五平 朱九章 李 春 周曙光 向 忠

潘湘平 杜莉莉 邓有贵 王力静 潘伟强

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(传真) (0532)80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 20.5

字 数 320 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5009 - 1

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别:养生保健

前言

preface

中医认为：“食药同源”。我们日常生活中所摄入的食物，既是营养品，也是保健品，甚至是“药品”。唐代著名医学家孙思邈曾经说过：“安身之本，必须于食……”“不知食宜者，不足以全生”。古希腊著名医生，欧洲医学奠基人，被尊为医学之父的希波克拉底也说过：“你的食物就是你的医药！”

可见，食物不仅蕴含着各种人体需要的营养物质，更具有治疗疾病、延缓衰老的作用。要想使食物对疾病的治疗起到积极作用，就要懂得什么疾病选择什么食物。

例如，我们日常食用的南瓜中所含的成分可促进人体胰岛素的分泌，有治疗糖尿病的功效；香蕉具有滋阴润肠的功效，对便秘患者有很好的疗效；生姜具有辛散发汗、解表散寒的功效，对风寒感冒患者有很好的疗效，等等。

其实，对于这种功效，我们的祖先在长期的生活实践中，就深刻地认识到了食物与健康的关系。《黄帝内经》上说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”这就是古人对食物的性味所归纳出的规律。

因此，对于不同疾病患者，所选择的食物应当有所不同。如“肝色青，宜食甘，可选择粳米、牛肉、枣等食物。心色赤，宜食酸，可选择小豆、狗肉、李子、韭菜等食物。肺色白，宜食苦，可选择麦、羊肉、杏等食物”。

除此以外，对于不同的人群，以及不同的季节，所选择的食物也应当有所区别。比如，春天宜吃清炒竹笋、果仁排骨、莲子猪肚、泥鳅豆腐等；夏天宜吃砂仁鲫鱼、大蒜烧茄、翠皮爆鲈鱼；秋天宜吃野果、糙米等养阴食品；冬天宜吃根茎类热量高的食物。

总之，不同的疾病、不同的人群以及不同的季节，所选用的食物应当是不同的。如果所选择的食物与疾病、人群、季节不当，那么就违反了科学的饮食之道，人体的营养就会失去平衡，疾病也就会随之而来。鉴于这个目的，我们编写了本书。本书分别从饮食与健康、饮食与营养、饮食与保健，饮食与四季等四个部分进行了深入的阐述。

本书认为，食物与健康是人们日常生活中经常遇到并且不可避免的问题，必须引起每个家庭每个人的高度重视，人类在漫长的生活实践中，已经总结出了非常丰富的经验，中国传统医学及养生学也为此提供了大量宝贵的遗产。而现代医学和营养学又对以往的经验 and 理论进行了科学系统化的整理和发展。

既然通过食疗可以避免打针、吃药，甚至手术之苦。我们又怎能不以食物为药、以食疗治病呢？只要我们遵照科学的饮食之道，来合理安排我们的膳食，就会起到保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

目 录

contents

第一部分 饮食与健康——食物是最好的医药

俗话说,“民以食为天”。在日常生活中,我们每天都离不开食物。一个人的饮食搭配是否合理,营养是否良好,不但关乎我们的健康,还影响着我们的生存质量。因为,食物不仅蕴含着各种人体需要的营养物质,更具有治疗疾病,延缓衰老的作用。要想使食物对疾病的治疗起到积极的作用,就要懂得什么疾病选择什么食物。

第一章 日常病的食疗法则

◎感冒	2
◎口臭	3
◎脱发	4
◎腹泻	6
◎口腔溃疡	7
◎牙痛	8
◎失眠	10
◎消化不良	12
◎食欲不振	13
◎皮肤干裂	14
◎眩晕	16
◎咳嗽	18
◎慢性咽炎	19
◎贫血	20
◎乙肝	22

第二章 儿科病的食疗法则

◎小儿湿疹	24
◎小儿腹痛	25

◎ 小儿肥胖	27
◎ 小儿厌食	28
◎ 小儿夜尿症	30
◎ 小儿佝偻病	31
◎ 小儿多动症	32

第三章 妇科病的食疗法则

◎ 痛经	34
◎ 阴道炎	35
◎ 尖锐湿疣	36
◎ 子宫肌瘤	38
◎ 自然流产	39
◎ 盆腔炎	40
◎ 白带异常	42
◎ 习惯性流产	43
◎ 产后少乳	44
◎ 更年期综合征	45
◎ 乳腺癌	47
◎ 宫颈癌	48

第四章 男科病的食疗法则

◎ 前列腺炎	50
◎ 阳痿	51
◎ 包皮龟头炎	52
◎ 附睾炎	53
◎ 遗精	54

第五章 老年病的食疗法则

◎ 冠心病	56
◎ 高脂血症	58
◎ 高血压	60
◎ 糖尿病	61
◎ 老花眼	62
◎ 骨质疏松症	64



◎ 脑动脉硬化	65
---------------	----

第二部分 饮食与营养——食物中的营养学

食物是人体赖以生存的物质基础,不同的食物,其中蕴含的营养是不一样的。比如五谷是人体精力的主要来源,蔬菜富含各种人体需要的维生素,水果里面的糖分最多。所以,要想拥有一个健康的身体,就必须摄取各种不同的食物,才能构成人体所需要的不同营养。

第六章 五谷中的营养学

◎ 大米	68
◎ 小米	69
◎ 小麦	70
◎ 大麦	72
◎ 荞麦	73
◎ 薏米	74
◎ 玉米	75

第七章 蔬菜中的营养学

◎ 菠菜	77
◎ 油菜	78
◎ 花菜	80
◎ 韭菜	81
◎ 空心菜	82
◎ 芹菜	83
◎ 萝卜	85
◎ 胡萝卜	86
◎ 西红柿	88
◎ 辣椒	89
◎ 南瓜	91
◎ 冬瓜	93
◎ 丝瓜	94
◎ 黄瓜	95
◎ 苦瓜	96



◎ 茄子	97
◎ 芦笋	99
◎ 竹笋	100
◎ 莴苣	102
◎ 土豆	103

第八章 水果中的营养学

◎ 枣	106
◎ 梨	107
◎ 桃	108
◎ 杏	110
◎ 柑橘	111
◎ 荔枝	112
◎ 香蕉	113
◎ 葡萄	114
◎ 苹果	116
◎ 芒果	117
◎ 枇杷	119
◎ 木瓜	120
◎ 西瓜	121
◎ 草莓	123
◎ 樱桃	124
◎ 菠萝	125
◎ 榴莲	127
◎ 猕猴桃	128

第九章 豆类食品中的营养学

◎ 黑豆	130
◎ 豇豆	131
◎ 豌豆	132
◎ 绿豆	134
◎ 蚕豆	135
◎ 赤豆	136
◎ 黄豆	137



第十章 菌藻类食品中的营养学

◎ 草菇	139
◎ 香菇	140
◎ 银耳	141
◎ 蘑菇	142
◎ 竹菌	144
◎ 金针菇	145
◎ 黑木耳	146

第十一章 肉类食品中的营养学

◎ 鸡肉	148
◎ 鸭肉	149
◎ 鹅肉	150
◎ 猪肉	151
◎ 牛肉	152
◎ 羊肉	153
◎ 兔肉	155
◎ 鹌鹑肉	156

第十二章 水产类食品中的营养学

◎ 鲤鱼	158
◎ 鲫鱼	159
◎ 草鱼	160
◎ 带鱼	161
◎ 泥鳅	162
◎ 甲鱼	163
◎ 螃蟹	165
◎ 紫菜	166
◎ 海带	167

第三部分 饮食与保健——不同的人吃不同的食物

对于不同的人群来说,所需要的营养是不同的。在选择食物时,也需要区别对待。比如,孩子需要补脑,男人需要补肾,女人需要养颜,老人需要延寿。可见,食物在保健中的作用是千差万别的。只有针对不同的人群选择不同的食物,才可以达到理想的效果。



第十三章 会吃的孩子最聪明

◎ 益智食物让孩子更聪明	171
◎ 孩子“铁”定会健康	173
◎ 让孩子吃出聪明	175
◎ 幼儿的健康饮食	177
◎ 给青少年提供合理的营养	179
◎ 考前饮食多注意	181
◎ 碱性食物可提高孩子的智商	184
◎ 青少年健脑饮食要点	185
◎ 使孩子健康成长的法则	187
◎ 孩子多食素食益处多	188
◎ 儿童不宜多食的食物	189
◎ 儿童的健脑与损脑食物	191
◎ 孩子吃得好才更聪明	193
◎ 孩子应多食健脑食物	195

第十四章 会吃的女人最美丽

◎ 美白肌肤多食维生素	197
◎ 养血食物令女性更美丽	198
◎ 使用食物祛皱	200
◎ 美容驻颜食物更能养	201
◎ 女人用食物防止衰老	203
◎ 食物美容胜过化妆品	205
◎ 能让秀发飘起来的食物	207
◎ 让带“色”食物调节健康	209
◎ 6种易衰老的食物	213
◎ 中年女性的健康饮食	214
◎ 排毒养颜的食物	216
◎ 夏天多吃防晒食物	219
◎ 帮助职业女性消除疲劳的食物	220
◎ 使女性皮肤白皙细嫩的食品	222
◎ 白领女性的清爽美容茶	224
◎ 准妈妈的健康饮食	225



第十五章 会吃的男人最强壮

◎ 男性防止性衰老的诀窍	230
◎ 有益男性健康的食物	231
◎ 男性衰老的几个关键点	233
◎ 男性抗衰老食物	234
◎ 男性应远离的几种败性食物	236
◎ 合理饮食打造完美肌肉	237
◎ 男性饮食的几大误区	238
◎ 男性巧用食疗补肾益气	239
◎ 给职场男人的几点建议	241
◎ 男性健康饮食原则	243
◎ 中年男性的健康饮食	245

第十六章 会吃的老人最长寿

◎ 老年人饮食的特殊要求	248
◎ 老年人的长寿食物	250
◎ 吃的方式是长寿的关键	252
◎ 老年饮食的6大秘密武器	253
◎ 老年人养生水为多	255
◎ 蜂蜜是老年人的营养佳品	257
◎ 老年人多吃膳食纤维可保健康	259
◎ 老年人的饮食禁忌	261

第四部分 饮食与四季——什么季节吃什么食物

春夏秋冬是自然界出现的现象。就其气候而论,春天温和,夏天炎热,秋天干燥、冬天寒冷。人们所需的营养,就必须适应自然界的这一规律,去选择食物。例如,夏天炎热,人体喜凉,如果食用鹿肉、狗肉,那么就会出现热症。反之,冬天寒冷,人体喜热,若食用寒冷的食物,那么就会出现寒症。所以,人们对食物的选择不仅要注意它的营养,更要注意它的季节。

第十七章 春季食物的宜与忌

◎ 春季饮食规则	265
----------------	-----

◎ 春季适宜的食物	268
◎ 春季不宜的食物	269
◎ 春季最佳食疗食谱	271
◎ 春季饮食调养三阶段	274

第十八章 夏季食物的宜与忌

◎ 夏季饮食规则	276
◎ 夏季适宜的食物	279
◎ 夏季不宜的食物	281
◎ 夏季最佳食疗食谱	284
◎ 夏季饮食调养三注意	287

第十九章 秋季食物的宜与忌

◎ 秋季饮食规则	289
◎ 秋季适宜的食物	291
◎ 秋季不宜的食物	294
◎ 秋季最佳食疗食谱	296
◎ 秋季饮食调养五要点	298

第二十章 冬季食物的宜与忌

◎ 冬季饮食规则	300
◎ 冬季适宜的食物	303
◎ 冬季不宜的食物	307
◎ 冬季最佳食疗食谱	308
◎ 冬季饮食调养两保证	312



第一部分

饮食与健康

——食物是最好的医药



俗话说，“民以食为天”。在日常生活中，我们每天都离不开食物。一个人的饮食搭配是否合理，营养是否良好，不但关乎我们的健康，还影响着我们的生存质量。因为，食物不仅蕴含着各种人体需要的营养物质，更具有治疗疾病，延缓衰老的作用。要想使食物对疾病的治疗起到积极的作用，就要懂得什么疾病选择什么食物。

第一章 日常病的食疗法则

感 冒

感冒,俗称伤风,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,其中 30%~50%是由某种血清型的鼻病毒引起的。普通感冒虽多发于初冬,但在春天、夏天也经常发生,不同的感冒,其病毒也并非完全一样。

■ 症状

感冒患者多数起病急,主要症状有:打喷嚏、鼻塞、流鼻涕,1~2 天后,由于炎症向咽、喉部位发展,会相继出现咽痛、咽部异物感,重者可出现吞咽困难、咳嗽、声音嘶哑,如无继发细菌感染,则痰少,为白色粘痰。合并眼球结膜炎时,还会出现眼痛、流泪、怕光。除上述症状外,还伴有畏寒、发热、全身酸软无力、腰痛、肌痛、腹胀,甚至出现呕吐、腹泻。

■ 病因

现代医学认为,感冒是由病毒引起的感染,大约有 200 种感冒病毒,一般可分为两类,鼻病毒和冠状病毒。由于感冒病毒不断发生变异,所以人体对感冒不可能具有长期免疫能力。我们可能在某一段时间对某种感冒具有免疫能力,但可能对几个月后流行的感冒病毒就没有免疫能力了。

■ 食疗方法

葱头姜片茶 葱头 10 克,生姜 3 克,红糖适量。将葱头、生姜洗净及切片,与糖同放入砂锅,加水适量,煎沸 10 分钟,取汁趁热饮用。

红葡萄酒煮鸡蛋 将一小杯红葡萄酒放在文火上烘热,接着再往酒里打入 1 个鸡蛋,然后稍微搅拌成糊状,烧沸即可。待稍凉后饮用,效果很好。轻感冒 1 次见效,重感冒 2~3 次见效。

健康提示

◎感冒初起时,无论是风寒感冒,还是风热感冒,都属于表症,应采取发散的治疗方法。如果此时吃西瓜,不但不能发表散寒,反会使病情加重或延长治愈时间,所以感冒初期不可吃西瓜,宜在感冒痊愈后或感冒加重,且有高热、咽痛时吃西瓜。

◎饮食清淡,少吃脂肪、肉类及乳品,多吃新鲜蔬果,以减轻身体的压力。

◎喝热鸡汤,有助于鼻腔黏液的流动,可加强体内排除病菌。

◎多喝水,补充感冒时所流失的重要体液,帮助排出有害杂质。

◎勿抽烟,抽烟会干扰抗感染的纤毛活动,因此感冒时不要抽烟。

口臭

所谓口臭,是指因机体失调导致口内出气臭秽的一种病症。生活中的每一个人都或多或少地存在口臭的问题,对于那些口臭严重的人,不但使别人闻起来感到难受,自己也因口腔不洁而倍感苦恼。

■ 症状

口臭多表现为呼气时有明显臭味,刷牙漱口难以消除,含口香糖、使用清洁剂均难以掩盖,是一股发自内部的臭气。一些患者会感觉自己口腔中有一种腥臭的气味,很不舒服,不愿咽下食物,有人甚至会引起恶心呕吐。

■ 病因

1. 不讲究口腔卫生:不刷牙、不漱口或刷牙马马虎虎的人。口内食物残渣长期积存,在细菌的作用下发酵腐败分解,从而发出一种腐烂的恶臭。

2. 假牙:有些戴假牙的人不注意假牙的清洁,口腔内也会有气味,这是最常见的口臭病因。

3. 口腔疾病:龋坏的牙齿中的腐物,牙周疾病使牙龈经常处于炎症状态,脓肿出血,溃烂流脓,也易产生一种腐败的恶臭气味。

4. 身体疾病:有些口臭是由于身体其他部位的疾病引起,如消化不良、化脓性支气管炎、肺脓肿等,都会经呼吸道排出臭味,表现为口臭。此外,邻近器官的疾病,如鼻咽部及鼻腔疾病,如化脓性上颌窦炎、萎缩性鼻炎等,也可导致口臭。

5. 特殊食物癖好:有人特别爱食用大蒜、大葱等,口、胃中都会有令人不快的气味。

食疗方法

薄荷粥 鲜薄荷叶 30 克(干品 15 克),粳米 50 克。将鲜薄荷叶洗净,入锅内加适量水熬,弃渣取汁待用。将粳米 50 克淘净,加适量水煮至米熟,再倾入薄荷叶汁,煮一两分钟即可食用。具有利咽喉、促口香的作用。

荔枝粥 干荔枝 5~7 枚,粳米或糯米 50 克。将干荔枝 5~7 枚(去壳),粳米或糯米 50 克,同入锅加水适量煮为稀粥。晚餐食用,连吃 3~5 日为 1 个疗程。具有温阳益气、生津养血的功效。适用于口臭,老人腹泻。素体阴虚火旺的老人忌食。

健康提示

◎ 注重饮食卫生,养成良好的卫生习惯,及时清除口腔中的腐败物,确保口腔清洁。每天晨起、睡前和饭后认真地刷牙漱口,必要时,用牙刷或洁净的毛巾轻柔地刷除舌苔。

◎ 进食不宜过饱,尤其晚餐应适量,以免脾胃受损,消化不良。不吃或少吃辛辣食物,如葱、蒜、臭豆腐,某些已有腐酸臭味的泡菜等。

◎ 避免吃易塞牙、坏牙的食物,诸如:肉类、蔬菜纤维、黏性糖。

脱发

脱发是一种常见的皮肤病,可分为脂溢性脱发(又称脂秃、早秃)、斑秃、全秃等十几种。脱发的根本病因是头顶上的毛囊存在结构上的先天性的缺陷,从而出现退化和萎缩。

症状

常见的脱发大多为脂溢性脱发(占脱发患者 95% 以上),其症状为患者头皮脂肪过量溢出,导致头发油腻潮湿,有时还伴有头皮瘙痒。脱发先从两额角、前额和头顶中间开始,继而弥漫于整个头顶,症状严重者脱发区变得油光发亮,剩余的头发变得细软枯黄,严重影响美容。

病因

1. 精神因素:精神紧张、忧郁、恐惧等均能导致神经功能紊乱,毛细血管持续处于收缩状态,毛囊得不到相应的血液供应,最终导致头发的脱落。

2. 饮食因素:动物类食品为人体合成过量的雄性激素提供了条件。而雄性激素分泌过多,能促使人的皮脂腺分泌旺盛,此时正常人的头皮上存在的一种嗜脂性真菌就会大量繁殖,该真菌在获取营养和排放代谢产物过程中可刺激头皮和毛囊,形成慢性炎症,使毛囊逐渐萎缩,生成功能逐渐衰退。

3. 洗涤不当:对于脂溢性脱发患者来说,头皮皮脂的积聚可对皮脂分泌形成一种负压,从而减慢其分泌速度。如果此时还频繁洗头,加上洗涤用品的刺激,在一定程度上会导致或加重脱发的发生。

4. 其他病因:脱发往往在秋冬季节发病率较高,可能与气候干燥影响到人们的心理状态,或者直接影响皮脂腺的分泌有关。

■ 食疗方法

天麻鱼头 将活鲤鱼 500 克刮鳞,弃内脏,剖成两半,横切成八块,鱼头也切成八份,分装入碗;川芎、茯苓各 10 克切片,以淘米水浸泡,再放天麻 25 克,泡 4~9 小时后取出天麻,置米饭上蒸透,取出切成薄片,分装盛鱼的碗中,再将调味品兑入清汤适量。淋在鱼块上,放蒸器中蒸熟,根据个人口味放入调料即可食用。早晚各一次,每日一碗,连吃 20 余日,直至长出新发。此食疗具有生血养发、通脉化瘀的功效,适用于经脉瘀阻,血虚生风所致的斑秃,全秃等症。

生发黑豆 黑豆 500 克,水 1000 毫升(夏季各用 1/4 量)。将黑豆洗净,放入砂锅中,加入水,以文火熬煮,至水浸豆粒饱胀为度。然后取出黑豆,撒细盐少许,贮于瓷瓶内。每次 6 克,每日 2 次饭后食用,温开水送下。此食疗具有生发护发之功效。对油风脱发(圆形脱发)脂溢性脱发,产后脱发,病期脱发以及因色素脱失的白癜风均有疗效。



◎膳食要合理。不要过多食用动物类食物,做到荤素搭配,营养丰富。

◎节制饮酒。特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气,引起脱发。即使是啤酒,葡萄酒也应适量,每周至少应让肝脏“休息”两日,停止饮酒。

◎控制洗头次数。一般 1 周 1 次即可,夏秋季节最多 1 周 2 次。同时要选择洗涤效果好而刺激性小的洗发剂,不要使用劣质产品。

◎不用尼龙梳子和头刷,因尼龙梳子和头刷易产生静电,会给头发和头皮带来不良刺激。最理想的是选用黄杨木梳和猪鬃头刷,既能去除头屑,增加头发光泽,又能按摩头皮,促进血液循环。

◎要有耐心。毛发生长是一个缓慢的过程,千万不要着急,一般需要 3~6 个月或更长的时间才能治好。因此患者一定要配合医生的治疗,持之以恒,才能达到满意的疗效。

